スタジオレッスンを受けるには？

Let's take a lesson!



「ホットスタジオ」オプションがついている

- YES
  - **会員カードを持っている**
    - YES → レッスンへGO！
    - NO → チケット発券用に会員カードを発行しますのでスタッフ常駐時間内に2F事務所までお越しください ※1
- NO
  - **月に2レッスン以上レッスンを受けたい？**
    - YES → 【レッスン通い放題】1,100円(税込)/月　アプリから「ホットスタジオ」オプションをご契約ください ※2
    - NO → 【レッスン都度利用】550円(税込)/日　スタジオ入口のQRコードを読み込みレッスンへGO！



※1　スタッフ常駐時間　平日10：00～21：00　土日祝日12：00～20：00（月・木曜日　ノースタッフデー）
※2　アプリ画面右上の「サービス」→「アプリ専用手続き」→「ご契約変更について」→「オプション追加」→「ホットスタジオ」をご契約ください。
（他店舗所属の会員様はスタッフ常駐時間内に2F事務所までお越しください）

※【ピラティスリフォーマー】については別途、掲示物をご覧ください

～レッスン参加のルール～

STEP 1　全てのレッスンにヨガマットが必要です
ご持参いただくかマットレンタルをご利用ください

【マット借り放題】 1,100円(税込)/月→アプリから「マットレンタル」をご契約後、2F事務所前のレンタルボックスから取り出してください
【マット都度利用】 550円(税込)/回→スタッフ常駐時間内に事務所までお越しください

STEP 2　レッスン開始の30分前～5分前までに発券機に会員カードをかざしてチケットを発券し、インストラクターにお渡しください

STEP 3　スタジオ入口のカードリーダーに会員カードをかざすか、アプリからQRコードを読み込みの上お入りください
（レッスン都度利用の方は、インストラクターにお声掛けの上スタジオ入口のQRコードを読み込み、レッスンにご参加ください）

JOYFIT 24

2026.12スタジオプログラム

JOYFIT24 経堂

12月 JOYFIT24経堂 スタジオプログラム

★ 初級
★★ 中級
★★★ 上級

● ホット 36-38℃　● ゆるホット 30-33℃
● ソフト 28℃

NEW → 新しいレッスン！
初心者歓迎 → 初心者でも参加しやすいレッスン！
燃焼 → 燃焼系レッスン！

CHANGE → この時間のレッスン内容が変更！
JOYFIT STYLE → JOYFITのオリジナルプログラム！
LesMILLS → レズミルズプログラム！

	月		火		水		木		金		土		日	
	3階ホットスタジオ	2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ	2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ	2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ	2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ	2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ	2階ピラティスルーム	3階ホットスタジオ	2階ピラティスルーム
9時	9:30-10:30 ハタヨガ ★ 菊池 智子		9:30-10:30 ハタヨガ ★〜★★★ ナカシマ トオル		9:30-10:30 朝ヨガ ★ Mariko		10:00-11:00 棒ヨガ ★★ MIE		9:30-10:30 朝ヨガ ★ kanako		9:30-10:30 フローヨガ ★★ kanako		9:30-10:30 フレッチャーピラティス ★★ 菊池 智子	
10時	10:45-11:45 ピラティス ★〜★★★ 菊池 智子	CHANGE 10:30-11:30 ピラティスリフォーマーベーシック ★★ YUKI	10:45-11:45 パワーヨガ ★★〜★★★ ナカシマ トオル		10:45-11:45 シェイプアップヨガ ★★ Mariko		11:30-12:30 1・3・5回目 ★ 腸活ヨガ 2・4回目 ★ リンパリフレッシュヨガ MIE		11:00-12:00 美bodyピラティス ★★ 後藤 亜也		11:00-12:00 ベーシックヨガ ★ kanako		CHANGE 10:45-11:45 ピラティスリフォーマーウエストシェイプ ★★★ みと	
11時		CHANGE 12:00-13:00 ピラティスリフォーマーほぐす美肩 ★★ YUKI	CHANGE 12:15-13:15 ほどける休息チャージヨガ ★ YUKI			CHANGE 12:45-13:45 ピラティスリフォーマー姿勢美人 ★★ Hana	CHANGE 13:00-14:00 冷えむくみ改善ヨガ ★★ YUKI		12:15-13:15 顔ヨガ ★ 後藤 亜也		12:30-13:30 チューニングヨガ ★★ 渚		LesMILLS 12:45-13:45 BODY BALANCE ★★★ 坂東	CHANGE 12:15-13:15 ピラティスリフォーマーバック＆アームズver.2 ★★★ みと
12時			13:45-14:45 コアヨガ ★★ YUKI		NEW 13:30-14:30 ホル活めぐりヨガ ★★ MIE		JOYFIT STYLE 14:30-15:30 SHiN癒 ★ YUKI	CHANGE 14:15-15:15 ピラティスリフォーマー桃尻メイク ★★★ Hana	13:45-14:45 ホイールリリースヨガ ★★ MIE		14:15-15:15 パワーヴィンヤサ ★★ itsuku		14:00-14:45 カラダ調整ヨガ ★ 坂東	
13時	13:45-14:45 1・3回目 ★ 美姿勢を実感ポールストレッチ 2・4回目 ★ 美しい骨盤 MIE				CHANGE 15:00-16:00 かんたんＨＩＩＴ ★★★ MIE				JOYFIT STYLE CHANGE 15:15-16:15 SHiN美 ★★ MIE		15:45-16:45 体幹とバランスを鍛えるヨガ ★★★ itsuku		15:15-16:30 ポール&ヨガベーシック ★☆ Shikano	
14時	15:15-16:15 かんたんサーキット ★★★ MIE												16:45-17:45 リラックスほぐし&骨盤調整 ★ Shikano	
15時														
16時														
17時				18:15-19:15 ピラティスリフォーマーアーム&ショルダースタビリティ ★★★ みと	CHANGE 18:15-19:00 1・3・5回目 ★★★ ホイールで体幹アップヨガ 2・4回目 ★★ のびまるホイールヨガ Hana		18:15-19:15 ラテンムーブメント ★★ 加藤 早莉		CHANGE 18:15-19:15 ピラティスリフォーマーチェストオープン ★★ YUKI					
18時	18:30-19:15 ポールストレッチとハタフロー ★★ itsuku				CHANGE 19:30-20:30 1・3・5回目 ★★★ フローヨガ 2・4回目 ★★ スパインコントロールヨガ Hana		19:45-20:45 背骨コンディショニング ★ 加藤 早莉							
19時	19:30-20:30 デトックスフロー ★★★ itsuku		19:30-20:45 ポール&ヨガベーシック ★ Shikano	19:45-20:45 ピラティスリフォーマートータルボディメイク ★ みと										
20時														
21時														